GUIA DE POSIÇÕES PARA CASAIS

MULHERES
BEM RESOLVIDAS

Prazer garantido

100 Posições do Kamasutra

Conheça as posições milenares que irá apimentar sua vida sexual.

O KAMASUTRA

O Kama Sutra é hoje o mais conhecido livro do amor. Embora seja um livro sobre sexo, é preciso considerar que o livro enfatiza a arte e os modos que uma pessoa deve praticar o sexo, envolvendo todos os cinco sentidos: audição, tato, visão, paladar e olfato, além da mente e da alma.

O Kama Sutra traz um conjunto de regras sobre a prática do amor, segundo os princípios da filosofia indiana, que eleva o sexo a uma experiência sexual magnífica. As exigências físicas para realização das posições do Kama Sutra o tornaram famoso, pois algumas parecem perfeitas acrobacias e outras, lembram as posições usadas na yoga.

O livro não é apenas um manual de posições. Além de descrever, 100 formas de amar, consideradas essenciais, pretende também ser um guia para desenvolver o erotismo e sensualidade de ambientes, situações e pessoas. Velas e óleos aromáticos, comidas afrodisíacas, perfumes e músicas, fazem parte de todo o ritual.

Ilustrações e textos retirados do site: http://www.sofeminine.co.uk/

1

A munição

A mulher se deita de costas com os joelhos em direção ao seios. O homem se ajoelha diante dela para que ela possa colocar seus pés em seu peito.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

2

A Ponte
Tente isto somente se o seu parceiro for forte e super flexível. Você não quer dar a ele uma hérnia!

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

3

Aperto
Pode ser mais confortável se uma almofada for colocada sob a parte inferior da mulher para levantar os quadris levemente.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

4

Depois do Prazer
Esta é uma ótima posição de descanso que ajuda a retomar o fôlego durante uma sessão de sexo prolongado.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

5

A cavaleira
A mulher se ajoelha montado em seu parceiro, de costas para ele e se inclina para frente para equilibrar-se sobre os joelhos.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

6

Águia O homem ajoelha-se na frente de sua parceira que estará deitada com os joelhos levemente dobrados para cima. Ele segura as pernas dela enquanto penetra profundamente sendo muito parazeroso para a mulher.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

7

O visitante
É uma ótima posição para praticar em qualquer hora e lugar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

8

Deslizar
O homem fica deitado enquanto a parceira de pernas juntas fica em cima dele. Ele a penetra com o movimento “para cima e para baixo” .

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

9

Fivela O homem fica em pé permitindo que sua parceira coloque as pernas em volta de sua cintura, enquanto ele a segura pela parte inferior das costas. Para obter mais suporte e uma penetração mais profunda, ela pode apoiar as costas contra uma parede.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

10

Tominagi
O homem ajoelha-se e penetra sua parceira que está deitada com os pés no peito dele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

11

A vitória A mulher deita com as pernas abertas e os joelhos dobrados. Seu parceiro desliza entre as pernas e levanta os quadris ligeiramente para a penetração ficar mais fácil. Ele levanta a barriga dela até seus lábios para acariciar e beijar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

12 **Tiro certeiro** O homem se senta no chão, com as pernas ligeiramente dobradas. A mulher senta-se no seu colo, de costas para ele. Ela se inclina para a frente, e seu parceiro a segue. Esta posição requer um certo grau de flexibilidade para o casal.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

13 **Anjo acolhido**
O homem e a mulher ficam deitados em posição de conchinha. Assim, ele pode acariciar os seios dela. Recomendado para as mulheres grávidas

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

14 **Transversal** A mulher se deita de costas, com uma perna esticada e a outra dobrada. O homem está sentado, montado na coxa dela estirada. Ele se mantém equilibrado segurando na coxa da parceira.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

15 **Elevada** O homem senta-se em uma cadeira com sua parceira em seu colo, de costas para ele. Ela usa a força nas pernas para fazer um movimento de “cima e para baixo” enquanto ele acaricia seu clitóris e os seios.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

16

Arada
A mulher fica de bruços, na cama. Ela se apóia nos cotovelos. O homem ergue suas pernas para penetrá-la.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

17

Sapo
A mulher se deita de costas e abre as pernas. O homem estende-se sobre ela e a penetra. Eles ficam com as mãos livres para as carícias.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

18

O herói A mulher deitada de costas traz os joelhos em direção ao busto e eleva seus pés. O homem, ajoelhado, pode penetrá-la. Nesta posição, a mulher pode acariciar os testículos do seu companheiro.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

19

69 Cavilha O homem deita-se de lado. A mulher está aninhada ao lado dele, mas no sentido inverso: sua cabeça está para baixo, bem perto das coxas dele, que estão afastadas. Ela passa os seios contra o corpo e as coxas dele. O homem pode então penetrá-la, colocando o dedo no ânus da sua companheira.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

20

A Clássica A mulher se deita de costas, com as pernas afastadas. O homem se posiciona sobre ela. Esta posição é estimulante e relaxante, ao mesmo tempo. O parceiros podem se beijar e se olhar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

21

O Caracol Virada de costas para o parceiro, a mulher se inclina sobre uma poltrona acolchoada ou uma cadeira. O homem aperta-se contra ela por trás e pode mover sua mão entre as pernas da parceira, ligeiramente afastadas, e até mesmo acariciar seu clitóris

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

22

O escorregar Ela se deita de costas, traz as pernas em direção ao peito e as coloca sobre os ombros do seu parceiro, que se inclina sobre ela. Nesta posição, que é muito excitante para a mulher, o pênis penetra profundamente, então, verifique se a vagina está bem úmida.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

23

A espriguiçadeira O homem se ajoelha de frente para a mulher deitada e se apóia para trás em seus braços. A mulher está deitada com as pernas dobradas sobre a cama, a cabeça apoiada num travesseiro. Os dois deixam as pernas abertas, de maneira que o pênis possa penetrá-la. O que é particularmente estimulante é que os dois parceiros podem se ver.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

24 O Tigre

A mulher está em quatro apoios e se apóia no antebraço. Ele fica por trás.
A penetração profunda estimula a área interior da vagina e do ponto G nas mulheres.
O homem também pode acariciar os seios e o clitóris de sua parceira.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

25 O balanço

O homem se deita e a sua parceira senta-se sobre ele, virada de costas. A mulher leva a dança.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

26 **A armadilha** O homem se ajoelha com uma perna ligeiramente inclinada para o lado. A mulher se apóia nos antebraços, vai em direção ao pênis do seu parceiro e dá o ritmo da penetração.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

27 **Por trás**
O homem deita-se de costas. A mulher se senta sobre ele, de lado. E ela dá o ritmo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

28

De olho na retaguarda
Os dois parceiros estão em pé, ela vira-se de costas...

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

29

O Botão de Rosa O homem está deitado de costas, com os joelhos dobrados em sua própria direção e afastados. A mulher senta-se sobre ele, enquanto ele a segura pela cintura. Nesta posição, o homem é quem define o ritmo do movimento. A mulher pode acariciar a base do caule - uma zona muito erógena.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

30

O polvo
Ela deita-se e coloca uma perna no ombro do seu parceiro. O homem se ajoelha na frente dela. Ele fica com as mãos livres para massagear os seios da parceira.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

31

Coluna O homem senta-se na borda da cama, com os pés no chão. A mulher senta-se sobre ele, virando as costas para o parceiro, de maneira que seu pênis possa penetrá-la. Ele conduz sua parceira segurando suas coxas e pode também acariciar seus seios e seu clitóris.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

32

O Lobo
O homem e a mulher estão em pé. Ela vira-se de costas para ele, que segura as mãos dela, mantendo os braços esticados. Ela pode se apoiar numa mesa, para se equilibrar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

33

A cesta
A mulher está deitada de costas, com as pernas para cima.
O homem se ajoelha de frente para ela. Para ter mais apoio, a parceira pode segurar nas coxas do homem.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

34

A deusa O homem senta-se no chão ou numa cama mais dura, com uma perna esticada, enquanto a outra fica levemente dobrada, para que ele mantenha o equilíbrio. A mulher se senta sobre ele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

35

Clipe O homem, sentado, estende as pernas. A mulher se coloca em quatro apoios para ele. É ele quem determina o ritmo do movimento. O homem pode acariciar os seios dela com a mão livre, e as nádegas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

36

O sussurro O homem deita com as pernas fechadas. A mulher senta-se sobre ele e inclina o corpo para trás para se equilibrar com as mãos. É ela que determina o ritmo dos movimentos. Com as mãos livres, o parceiro pode agradá-la acariciando o clitóris.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

37

Cara a cara
Os dois estão deitados de lado, um de frente para o outro. Ela o prende entre suas pernas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

38

O desafio
A mulher está de pé sobre uma cadeira, seu corpo inclinado para frente e os cotovelos apoiados nos joelhos. Ele, por trás, determina o ritmo dos movimentos em vai e vem. Os que cumprem o desafio até o fim, ganham um prazer extra.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

39

União do elefante
Os dois se ajoelham um de frente para o outro. O homem posiciona sua perna entre as dela e a penetra. Nesta posição, diversas carícias íntimas são possíveis.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

40

A aranha A mulher fica em quatro apoios. O homem se ajoelha atrás dela e segura apenas uma de suas pernas. Esta é uma posição temporária, porque ela acaba tornando-se tediosa, a longo prazo, para a parceira.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

41

A tarântula
O homem se apóia nas mãos, com as pernas esticadas. A mulher se senta de frente para ele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

42

Dedicado A mulher está deitada e o homem desliza entre suas pernas abertas e ergue seus quadris. Ele se inclina para frente e pode beijá-la e acariciar seu ventre. Ele determina o ritmo do movimento, enquanto a mulher se oferece, completamente relaxada.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

43

A Esfinge
A mulher se deita apoiada nos antebraços, e dobra uma perna. O homem se inclina sobre ela e segura seu peso com a ajuda dos braços.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

44

A Poltrona O homem se senta e se apóia nas mãos. A mulher fica confortavelmente sobre uma almofada, enquanto deixa suas pernas sobre os ombros dele. Ele se movimenta, então, de frente para trás.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

45

O embaraço O homem se senta numa cadeira. Ela, sobre ele, se inclina para trás, agarrando-se no seu parceiro. O homem penetra sua parceira acariciando seus seios. Esta posição exige muita agilidade.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

46

A União do Caranguejo O homem deita de costas e a mulher se encaixa nele. Ela se apóia nos cotovelos e com os joelhos dobrados. O homem, que segura a mulher pela cintura, penetra sua parceira com movimentos suaves. A mulher ajuda, mexendo os quadris.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

47

A Máquina de Fliperama
A mulher faz uma ponte, mas deixa a cabeça apoiada. O homem se encaixa nela. Esta posição é ousada e é difícil mantê-la por muito tempo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

48

A Cavalgada inversa
O homem se deita de costas; ela se senta sobre ele, virada para os pés do parceiro, e se desloca de frente para trás. Nesta posição, a mulher pode acariciar o clitóris.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

49

A flor de lótus
O homem se senta com as pernas cruzadas, na cama. A mulher se posiciona no colo dele. Ele dá o ritmo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

50

O ângulo reto
A mulher se deita de costas e o homem, de frente para ela, pode acariciar seus seios. Esta posição pode ser executada sobre uma mesa.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

51

A amazona O homem está sentado confortavelmente em uma cadeira; a mulher se senta sobre ele. Como ela se mexe de frente para trás, ele pode acariciar seus seios. Uma posição muito estimulante.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

52 **Conchinha**
Deitados de lado, o homem agarra a parceira por trás. A mulher o aperta com as pernas. Enquanto ele estimula o clitóris da parceira, ela retribui acariciando-lhe o pênis.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

53 **Estrela mãos em apoio** A mulher se deita de costas, com uma perna dobrada e a outra esticada, na qual o homem vai montar. Em seguida, ele empurra a sua própria perna sob o bumbum dela e se acomoda, apoiando as mãos.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

54

O cavalo de balanço
Mais ou menos como a posição do carrinho de mão, o homem segura a parceira pelo quadril.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

55

Cavalo em apoio Para esta posição, o homem se senta com as pernas cruzadas. A mulher se senta sobre ele - ficam um de frente para o outro. O homem pode se apoiar numa parede para descansar os braços ou aproveitar para acariciar sua parceira.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

56

O ponto 8 Deitada de costas, a mulher pode eventualmente colocar um travesseiro sob o bumbum. Ele está em cima dela, com os braços esticados. O número 8, símbolo do infinito e da preguiça!

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

57

União Suspensa Ele fica de pé e a suspende. Você está de frente para ele e o envolve com as pernas. Para ficar ainda melhor, coloque seus pés na cama ou sofá - menos força, mais prazer. Agora, ele pode brincar fazendo movimentos para cima e para baixo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

58

Carrinho de mão A mulher se apóia nos antebraços e levanta as pernas, que seu parceiro, ajoelhado atrás dela, segura. Esta posição é cansativa, logo, será temporária. Pense logo no que poderá vir em seguida!

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

59

O galdo
Ela, em quatro apoios; ele, ajoelhado atrás - é assim que esta posição, uma das favoritas do Kama Sutra, funciona. Dica: evite os lugares com o chão muito duro, para não ficar com os joelhos esfolados depois.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

60

O Nirvana
A mulher deita-se com as pernas esticadas e os braços acima da cabeça. O homem deita-se sobre ela.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

61

O Cadeado A mulher sobe em um móvel firme (pode ser uma escrivaninha ou uma máquina de lavar roupa, por exemplo). O essencial é que ela esteja sentada, na borda, usando as mãos como apoios. Ela envolve a cintura do parceiro com as pernas de maneira firme.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

62

A charrete
Ela se deita de costas, com as pernas estiradas. Ele se ajoelha diante dela e abre as suas pernas, coloca a cabeça entre elas, segurando seus quadris, ao mesmo tempo. Ela se agarra ao parceiro, para aproveitar o movimento de balanço. Nesta posição, os dois têm contato visual e podem utilizar as mãos para acariciar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

63

Deslisando por trás Ele encontra-se para trás com as pernas esticadas. A mulher se agacha sobre ele, de frente para que ele possa penetrá-la. Ela, então, estende as pernas de volta para os ombros e se inclina para atrás até que se seus braços entre as pernas dele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

64

O sofá-cama
A mulher está deitada e o homem, em pé, segura as pernas da parceira. Em seguida, ele as abre e fecha, dando ritmo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

65

A tesoura
Ele deita de costas e traz os joelhos em direção ao peito e fica de pernas para cima. Sua parceira senta sobre ele e os dois se dão as mãos.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

66

A posição de Lotus

A mulher deita de costas e flexiona as pernas, enquanto o homem fica entre elas e a penetra por cima. Assim, a mulher não deve suportar o peso do parceiro, então, é recomendável que ele apoie o peso nos braços. Esta posição pode tornar-se ainda mais divertida quando o homem coloca um travesseiro embaixo do bumbum dela, para mudar o ângulo da penetração.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

67

O melhor abraço

O homem se ajoelha na cama; ela deita-se de costas, de frente para ele, levantando o bumbum e agarrando seu parceiro com as pernas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

68

A posição de base
O homem se deita com as pernas abertas, a mulher fica sobre ele, com as coxas fechadas. Assim, ela passa seus seios contra o corpo do seu parceiro.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

69

A posição da Indra
Ela se deita de costas, joelhos dobrados e em direção ao peito. Ele se ajoelha de frente para ela e coloca as mãos embaixo do bumbum dela. As pernas da mulher passam embaixo das axilas dele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

70

Suspendendo Ele levanta ela e prende-la sob seu colo. Ela agarra sua cintura com as coxas e empurra seus pés contra a parede para se sustentar. Esta posição requer um pouco de força dele, mas os resultados valem a pena.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

71

A tesoura

Para esta posição, as mulheres que têm força no braço saem na vantagem.
O homem ergue a cintura da parceira, deixando a perna esquerda dela entre as suas e levantando a direita. Agora, ele a penetra, enquanto ela fica suspensa. O sangue da mulher circula mais rápido nesse sentido: orgasmo explosivo garantido!

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

72

A hélice do amor
Nesta posição, o homem se deita sobre a mulher, com a cabeça virada para o pés dela. A hélice do amor também é chamada de helicóptero - deixa a imaginação guiar vocês nesse giro de 360 graus.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

73

A virada
Nesta posição do Kama Sutra, o homem senta-se com as pernas esticadas, sobre a cama, no chão ou em outro lugar. A mulher está de bruços e virada de costas para ele. As pernas dela são puxadas para trás. Em seguida, ela se desloca lentamente de cima para baixo. Ela utiliza os pés do homem para se equilibrar e deslizar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

74

O garfo
O homem e a mulher se deitam perpendicularmente. Suas pernas ficam entremeadas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

75

O erótico "V"
Esta posição exige habilidades acrobáticas. A mulher se senta na borda de uma mesa e coloca, em seguida, as pernas sobre os ombros do seu parceiro. Ele se firma contraindo o bumbum.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

76

Entremeado
Esta posição é mais complicada que parece. No primeiro momento, o homem e a mulher estão de lado. Em seguida, ela abraça o torso dele com as pernas. Para manter o equilíbrio, ele a ajuda com as duas mãos. O parceiro envolve a cintura dela com as pernas, segurando-se nas coxas, e movimenta-se lentamente para cima e para baixo.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

77

O arco do triunfo O homem se senta com as pernas esticadas sobre a cama. A mulher senta-se em seu colo, de frente para ele. Depois de encontrar uma posição confortável, ela se inclina para trás entre as pernas dele. Em seguida, o homem se inclina para a frente e a diversão começa.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

78

O grande "X"
O homem deita-se na cama com as pernas ligeiramente afastadas. A mulher senta-se sobre ele, virada de costas. Em seguida, ela estende as pernas para trás na direção dos ombros dele, a parte superior do corpo dela fica inclinada para o lado dos pés do parceiro. Prontos? A mulher se apóia nas pernas do homem e movimenta-se no ritmo que quiser.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

79

A vela que queima
A mulher deixa a cabeça e os ombros encostados, enquanto seu parceiro segura suas pernas no ar. Para um maior apoio, ele pode segurar as coxas dela.

Nível de Dificuldade

- Fácil
- Intermediário
- Difícil

80

A laçada
O homem se deita de costas. A mulher se senta sobre ele. Ajudado por ela, o homem levanta o tronco, enquanto a mulher enlaça a cintura dele com as pernas, e vice-versa. Os dois parceiros estão frente a frente e podem enganchar os braços e se beijar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

81

A união da águia
Esta posição oferece um momento relaxante para os dois parceiros. Ambos estão de lado, para que se olhem. Ela coloca a perna sobre o quadril dele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

82

Ao inverso

A mulher se deita de bruços na cama, com as pernas levemente abertas. O homem se senta sobre ela por trás, com as pernas colocadas na lateral do torso da sua parceira. Com os braços, ele se inclina para trás e se desloca facilmente com movimentos de vai e vem. Uma dica? Para aumentar ainda mais a sensação de prazer, a mulher deve fechar um pouco as pernas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

83

O contorcionista

O homem se deita na cama, com a cabeça para baixo. A mulher senta-se sobre ele.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

84

O presidente vigoroso
A mulher fica em pé sobre a cama ou a cadeira, o homem se posiciona por trás dela, de modo que seu peito toque as costas da parceira. Ela dobra os joelhos e ele a agarra pelo bumbum.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

85

A charrete
Ela se deita de costas, com as pernas estiradas. Ele se ajoelha diante dela e abre as suas pernas, coloca a cabeça entre elas, segurando seus quadris, ao mesmo tempo.
Ela se agarra ao parceiro, para aproveitar o movimento de balanço. Nesta posição, os dois têm contato visual e podem utilizar as mãos para acariciar.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

86

A Dança da Sedução
A mulher deita de costas com as pernas dobradas. Seus braços ficam esticados acima da cabeça. O homem deita sobre a parceira com as pernas esticadas para penetrá-la. Com as mãos, ele pode segurar os ombros ou a cintura dela. Quando tiver encontrado uma posição confortável para os dois, o ato pode começar, com movimentos circulares profundos.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

87

O cipó
Os dois estão frente a frente. Ela coloca uma perna sobre o ombro dele e segura no seu pescoço.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

88

Triângulo Luminoso
Não, esta posição não é a clássica papai e mamãe. A mulher deita-se virada para cima e o homem sobre ela. O homem coloca-se em quatro apoios, depois, a mulher ergue o quadril na direção do pênis, e ele pode então penetrá-la. O homem fica nessa posição, enquanto a mulher mexe seu quadril para cima e para baixo. Prazer garantido!

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

89

A curva "Y"
A mulher fica com a cabeça para baixo e os cotovelos no chão. O homem se deita sobre a parceira, com as pernas dela entre as suas, formando um Y.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

90

A montanha mágica
Antes de tudo, empilhem alguns travesseiros no chão. A mulher vai apoiar a parte superior do corpo sobre essa montanha, enquanto o homem vai se encaixar nela por trás.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

91

Uma cadeira para dois O homem está sentado tranquilamente em uma cadeira. Sua parceira monta em seu colo, em seguida, ela levanta as pernas para colocá-las nos ombros dele. Ele segura a mulher pelos quadris.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

92

O caso da escada
A mulher se ajoelha numa escada, o homem fica atrás dela. Se os dois parceiros quiserem, podem subir os degraus durante a transa.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

93

A sereia
Ela deita de costas na borda da cama, de uma mesa ou de um balcão. Um travesseiro embaixo do bumbum pode ajudá-la a ter impulsão. Ela desliza suas mãos sob as nádegas ou a almofada. Ela também pode deixar as mãos soltas, simplesmente.
Ele fica de frente para a parceira e segura seus pés.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

94

Me faz uma massagem!
A mulher fica deitada de bruços. Seu parceiro monta uma das pernas dela. Ele estica uma perna e deixa a outra dobrada.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

95

O cavalo master
O homem se deita de costas, com as duas pernas flexionadas. Ela senta-se sobre ele, virando-se de costas.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

96

A borboleta
Deite-se sobre uma mesa. Coloque suas pernas sobre os ombros do parceiro e levante o bumbum para que ele o segure.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

97

A lateral
A mulher se deita na cama, de lado, formando a um L com o corpo - pernas esticadas, num ângulo reto, com o torso. Ele se coloca atrás dela, numa espécie de posição colher.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

MULHERES BEM RESOLVIDAS

98

Entrecruzado
O homem se deita de costas com as pernas ligeiramente abertas. Ela se senta sobre ele e se apóia para trás, com os braços.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difício

99

O pretzel apaixonado
Os dois parceiros se ajoelham um de frente para o outro. Em seguida, eles colocam uma perna do lado esquerdo do outro. Assim, eles se deslocam suavemente de frente para trás.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

100

A força G

Ela se deita de costas e traz seus joelhos para perto do peito. Ele se ajoelha de frente para ela, segura seus pés, em seguida, pode penetrá-la. É ele quem dá o ritmo e a profundidade da penetração.

Nível de Dificuldade

Fácil

Intermediário

Difícil

Seja feliz com seu parceiro
na Cama
CLIQUE AQUI